

**Universidad de Zaragoza**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**

***Grado en Enfermería***

Curso Académico 2016 / 2017

**Programa de Educación para la salud: Ocio saludable en la adolescencia y primeros auxilios ante intoxicaciones etílicas, ahogamientos y parada cardiorrespiratoria.**

**Health Education Program: Healthy adolescence and first aid to alcohol poisoning, drowning and cardiorespiratory arrest.**

**Autor/a:** Paula Blanch Ara

Director: Fernando Urcola

# **ÍNDICE**

<b>1. RESUMEN</b>	<b>p.2-3</b>
<b>2. INTRODUCCION</b>	<b>p.4-6</b>
<b>3. OBJETIVOS</b>	<b>p.7</b>
<b>4. METODOLOGIA</b>	<b>p.7-9</b>
<b>5. DESARROLLO</b>	<b>p.10-15</b>
<b>6. CONCLUSIÓN</b>	<b>p.16-17</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>p.18-21</b>
<b>8. ANEXOS</b>	<b>p.23-31</b>

## **RESUMEN**

La adolescencia es una etapa de la vida donde se tienen cambios a nivel fisiológico, psicológico y conductual. Se desarrollan diferentes patrones de comportamiento, algunos de los cuales pueden tener repercusiones negativas en su salud. Conductas de riesgo llevadas a cabo en el tiempo de ocio de los adolescentes, como el consumo de alcohol y drogas, puede derivar en situaciones de intoxicación etílica; y resultado de esta, otras complicaciones como accidentes, ahogamientos, parada cardiorrespiratoria y muerte. Se considera importante formar a los jóvenes en materia de primeros auxilios sobre situaciones en las cuales podrían encontrarse en su tiempo de ocio o vida diaria.

El objetivo de nuestro trabajo es elaborar un Plan de Educación para la salud sobre Primeros Auxilios y buenos hábitos en adolescentes que actualmente estén cursando Educación Secundaria Obligatoria del Instituto Medina Albaida de Zaragoza en los cursos de 1º a 4º de la ESO.

Para ello, la realización del programa tiene carácter descriptivo y se basa en una exhaustiva búsqueda de artículos de carácter científico en diferentes bases de datos, páginas web, y artículos de revistas en internet.

El programa constará de 7 sesiones en las que se realizarán actividades para informar de los riesgos de los hábitos tóxicos y enseñar a actuar ante situaciones de primeros auxilios frente a intoxicaciones etílicas, ahogamientos, y parada cardiorrespiratoria.

Tras la evaluación de los asistentes de forma previa y posterior a la realización de las sesiones, obtenemos resultados satisfactorios ya que han incrementado los conocimientos tanto teóricos como prácticos acerca de hábitos tóxicos, intoxicación etílica, ahogamientos, y parada cardiorrespiratoria.

Palabras clave: adolescentes, tratamiento, intoxicación etílica, patrones consumo, prevención, ahogamientos, soporte vital básico, población general, RCP, importancia, cuadro clínico, drogas, guía RCP, conductas riesgo, educación para la salud, legalidad RCP. , drownings, teenagers, ethyl intoxication, first aid.

## **ABSTRACT**

Adolescence is a stage of life where there are changes at the physiological, psychological and behavioral levels. Different patterns of behavior develop, some patterns may have negative impacts on your health. Risk behaviors carried out in adolescents' leisure time, such as alcohol and drug use, involve to situations of alcohol intoxication; and as a result of this, other complications such as accidents, drownings, cardiorespiratory arrest and death. It is considered important to train young people in first aid on situations in which they could be in their leisure time or daily life.

The objective of our work is to prepare a Health Education Plan on First Aid and good habits in adolescents who are currently attending secondary education at Instituto Medina Albaida de Zaragoza in the first four grades courses of ESO.

For this, the realization of the program has a descriptive character and is based on an exhaustive search of scientific articles in different databases, web pages, and magazine articles on the Internet.

The program will consist of 7 sessions in which will be carried out to report the risks of toxic habits and to teach to act before first aid situations in front of poisoning, drowning, and cardiorespiratory arrest.

After the evaluation of the attendees before and after the sessions, we obtain satisfactory results as they have increased both theoretical and practical knowledge about toxic habits, alcohol intoxication, drowning, and cardiorespiratory arrest.

Key words: Adolescents, treatment, ethical intoxication, consumption patterns, prevention, drowning, basic life support, general population, CPR, importance, clinical picture, drugs, CPR guide, risk behaviors, health education, CPR legality.

## **INTRODUCCIÓN:**

La adolescencia es una etapa de la vida donde se tienen cambios a nivel fisiológico, psicológico y conductual. Se desarrollan diferentes patrones de comportamiento, algunos de ellos de riesgo los cuales puede tener repercusiones negativas en su salud.<sup>1,2,3</sup> Conductas de riesgo llevadas a cabo en el tiempo de ocio de los adolescentes, como el consumo de alcohol y drogas, puede derivar en situaciones de intoxicación etílica; y resultado de esta, otras complicaciones como accidentes, ahogamientos, parada cardiorrespiratoria y muerte. Se considera importante formar a los jóvenes en materia de primeros auxilios sobre situaciones en las cuales podrían encontrarse en su tiempo de ocio o vida diaria. Los primeros auxilios son la asistencia inmediata que se presta a las víctimas de accidentes antes de la llegada de personal médico especializado. Su objetivo es detener y, si es posible, revertir el daño ocasionado.<sup>4</sup> Conocer estas técnicas significa cómo se pueden salvar vidas.<sup>5</sup>

El alcohol es la droga más consumida por los adolescentes españoles.<sup>6</sup> En nuestro país un sector de adolescentes y jóvenes asocian el disfrute del ocio y alcohol, en ocasiones unido a drogas de síntesis, durante el fin de semana y en lugares no habilitados.<sup>7</sup> En los últimos años se ha popularizado del fenómeno botellón<sup>8,9</sup>. El botellón es una reunión masiva de jóvenes de entre 13 y 26 años fundamentalmente, para consumir grandes cantidades de bebida alcohólica que han adquirido previamente en comercios, escuchar música y hablar.<sup>10</sup>

Las principales consecuencias negativas que pueden padecer los adolescentes son: Intoxicación etílica aguda, problemas escolares, sexo no planificado, accidentes de tráfico, problemas legales, problemas afectivos, y consumo de otras drogas.<sup>6, 11</sup>

La intoxicación etílica aguda es el trastorno orgánico más común inducido por alcohol y la intoxicación aguda más frecuente en nuestro medio, afectando al 1,1% de la población, fundamentalmente varones entre 19 y 30 años.<sup>6</sup>

El consumo abusivo de alcohol entre los adolescentes es una realidad preocupante desde el punto de vista de la salud pública en nuestra sociedad hoy en día.<sup>12,13</sup> Se sabe que el consumo de alcohol en estas edades es difícil

de evitar, ya que a pesar de la información que tienen hoy en día los jóvenes, siguen consumiendo alcohol, sobre todo los fines de semana.<sup>4</sup>

En el ocio veraniego de nuestros adolescentes, es algo habitual mezclar alcohol con piscina o playa. Esto supone un riesgo añadido para los ahogamientos ya que el alcohol está relacionado con el 30-50% de todos los ahogamientos en jóvenes y adultos.<sup>14</sup> Estudios sobre el alcohol y las inmersiones en el agua demuestran que aquellos que se sumergen presentando un nivel de alcohol en sangre de 40mg/dl descienden significativamente más, hasta una profundidad en la que existe riesgo de lesión medular, aunque ellos no perciban la diferencia en profundidad.<sup>15</sup>

Encontrarse ante una situación que exija realizar una reanimación cardiopulmonar (RCP) no es algo frecuente en la vida diaria de cada uno, pero si es algo a lo que se puede enfrentar en un momento dado cualquier persona.<sup>16</sup> En el caso de los adolescentes, se pueden encontrar con más facilidad ante intoxicaciones etílicas, ahogamientos, o derivado de estas; paradas cardiorrespiratorias.

El 80% de las personas que fallecen súbitamente se encuentran con un familiar o un amigo cerca.<sup>17</sup> En algunos estudios se muestra que la supervivencia de una parada cardíaca puede llegar a ser tres o cuatro veces mayor si se realiza RCP por los ciudadanos, indicando también que esta RCP iniciada por ciudadanos está claramente asociada con una mejor calidad de vida de los supervivientes de las paradas.<sup>18,19</sup>

Diversos estudios han demostrado que el entrenamiento en RCP de los miembros de las familias de pacientes con riesgo cardíaco ha permitido mejorar su supervivencia en caso de sufrir una parada cardíaca. Estos familiares de pacientes de alto riesgo se encuentran muy motivados para aprender las técnicas de RCP.<sup>20,21</sup>

Numerosas instituciones y sociedades médicas internacionales, entre ellas la "American Heart Association" (AHA) o el "European Resuscitation Council" (ERC), recomiendan que la enseñanza de la RCP básica se introduzca durante la educación obligatoria, ya que la escuela constituye un ámbito ideal para iniciar a la población en el conocimiento y el aprendizaje de las técnicas básicas que forman parte de la RCP.<sup>22,23</sup>

En España no hay ningún acuerdo sobre la introducción de la RCP en el sistema educativo. La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) incluye protocolos básicos de primeros auxilios en educación física de 4º de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.). La RCP encaja como contenido dentro la Educación para la Salud (EpS), que, según la Ley de Salud Escolar (Ley 1/1994), es de obligado cumplimiento para alumnos de centros docentes no universitarios, aunque es de carácter transversal. Por otro lado, cada Comunidad Autónoma es la responsable de elaborar e implantar su currículo educativo, por lo que tiene sus propias competencias en materia de educación, siguiendo las directrices, protocolos o guías del Ministerio de Educación. Por lo tanto, el hecho de que se imparta RCP en las aulas dependerá de si se encuentra o no dentro del currículo educativo en materia de EpS de cada Comunidad Autónoma y de que los centros educativos la incluyan dentro de su oferta educativa.<sup>22,24,25</sup>

## **OBJETIVOS DEL TRABAJO:**

### **Objetivo general:**

Elaborar un Plan de Educación para la salud sobre Primeros Auxilios y buenos hábitos en adolescentes que actualmente estén cursando Educación Secundaria Obligatoria del Instituto Medina Albaida de Zaragoza.

## **METODOLOGÍA**

### **Diseño de estudio:**

La metodología se basa en la elaboración de un Plan de Educación para la Salud sobre primeros auxilios en paradas cardiorrespiratorias, intoxicaciones etílicas, y ahogamientos en adolescentes de 1º a 4º de la ESO.

Para la obtención de datos y parte de la información nombrada anteriormente y durante el programa, se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos científicas: Science Direct, Scielo, Dialnet, Redalyc, Zaguán (Buscador de la Universidad de Zaragoza) y Google académico, además de guías de práctica clínica y artículos de revistas en internet.

Para esta búsqueda se han utilizado palabras clave con operadores booleanos con los resultados que se recogen en la Tabla 1.

Se han utilizado como palabras clave: adolescentes, tratamiento, intoxicación etílica, patrones consumo, prevención, ahogamientos, soporte vital básico, población general, RCP, importancia, cuadro clínico, drogas, guía RCP, conductas riesgo, educación para la salud, legalidad RCP.

Los criterios de inclusión de la búsqueda bibliográfica son:

- Fecha de publicación entre 2002 y 2017.
- Idioma: búsqueda en español e inglés, aunque finalmente sólo se han utilizado artículos en español o traducidos al español.
- Trabajos originales y preferentemente artículos de revistas en internet.
- Búsqueda de artículos preferentemente de la Unión Europea.
- Sólo se han seleccionado aquellos documentos relacionados con la temática y los objetivos del presente programa de educación para la salud.



De los artículos leídos, se han utilizado 22. Con ellos, se ha realizado una lectura, revisión exhaustiva y análisis de los mismos para organizar la información según los objetivos planteados. Para que queden reflejados cuántos artículos se han utilizado de cada base de datos, se ha realizado la siguiente tabla: TABLA 1.

TABLA 1. BASES DE DATOS CONSULTADAS

Bases de datos	Palabras clave	Criterios de inclusión	Artículos revisados	Artículos utilizados
<b>Science direct</b>	Tratamiento AND Intoxicación alcohol	2016-2017 journal	3	1
	Adolescentes AND Intoxicación etílica	2014 a 2017 journal	4	1
	Patrones consumo AND alcohol AND adolescentes	2006-2010 journal	3	1
	Prevención ahogamientos	2015 a 2017	5	1
	Reanimación cardiopulmonar AND población general	2004 a 2017 Journal Revista Atención Primaria	3	1
	Tendencia AND consumo alcohol AND adolescentes españoles	2015 a 2017 Journal	5	1
	Adolescencia AND cuadro clínico	2014 a 2017 Español Ordenado por relevancia	4	1
<b>Google académico</b>	Importancia AND primeros auxilios	2017	5	2
	Consumo drogas AND adolescentes	2009-2011 Ordenado por relevancia. Español	4	2
	Botellón AND España	2004-2010 Ordenado por relevancia. Español	6	2
	Prevención AND ahogamientos	2014 a 2017	3	1
	Educación para la salud AND soporte Vital Básico	2015 a 2017	5	2
	Guía RCP	2010 a 2017	5	1
<b>Scielo</b>	Conductas riesgo AND adolescentes	2013 a 2017	3	1

<b>Redalyc</b>	Adolescencia AND alcohol	Journal	4	<b>1</b>
	RCP AND adolescentes	Journal	3	<b>1</b>
<b>Zaguán</b>	Programa educación salud AND primeros auxilios		5	<b>1</b>
<b>Alcorze</b>	Primeros auxilios AND adolescentes		2	<b>1</b>
<b>Dialnet</b>	Adolescentes AND Primeros auxilios		5	<b>1</b>

### **Libros**

**NANDA International. Diagnósticos Enfermeros: Definiciones y Clasificación, 2009-2011**

### **Páginas web**

<http://www.childsafetyeurope.org/>

[https://www.boe.es/diario\\_boe/](https://www.boe.es/diario_boe/)

<http://www.enfermeriacantabria.com>

[www.semicyuc.org](http://www.semicyuc.org)

## **DESARROLLO**

De acuerdo con la problemática y la población a la que hacemos referencia, el Diagnóstico Enfermero que se considera que justifica el presente trabajo es:

Dominio 1: Promoción de la salud

*Conocimientos deficientes (00126) relacionado con falta de información sobre primeros auxilios manifestado por elecciones ineficaces en la vida diaria para alcanzar objetivos de salud.*

### **Objetivos del PES:**

#### **■ Objetivo general:**

Aumentar el grado de conocimiento de los escolares sobre primeros auxilios ante las siguientes situaciones como: Parada cardiorrespiratoria, intoxicación etílica, y ahogamiento.

#### **■ Objetivos específicos:**

- Proporcionar información al colectivo adolescente sobre las actuaciones de soporte vital básico ante una PCR.
- Conocer los signos de una PCR, un ahogamiento, y una intoxicación etílica.
- Afianzar conocimientos previos sobre hábitos tóxicos relacionados con situaciones vitales.

### **Desarrollo temporal del estudio:**

El programa propuesto tiene una duración de 7 semanas. Se propondrá hacer durante 2 meses consecutivos próximos al verano.

Proponemos los meses de abril y mayo para asegurarnos de la correcta atención por parte de los alumnos ya que en junio estarán más pendientes de sus exámenes que del Programa de Educación para la Salud.

### **Población/Ámbito de aplicación del estudio:**

El programa está dirigido a los alumnos de 1º a 4º de Eso del Instituto Medina Albaida de Zaragoza.

La propuesta se llevará a cabo desde 1º de la ESO durante 4 años consecutivos. Para los alumnos que estén en 2º de la ESO se hará durante 3 años, los de 3º de la ESO, 2 años, y para los alumnos de 4º de la ESO, tan sólo se dará un año. A partir de esta promoción se comenzará los 4 años consecutivos.

El contacto con el centro será por parte de la enfermera encargada de impartir las clases del programa, contactando así con el director del centro y concertando una fecha adecuada tanto para los alumnos, como para la enfermera.

**Equipo docente:**

Dos enfermeras.

**Estrategias:**

Será necesario que los padres de los alumnos acepten la actividad, por lo que previamente, todos los alumnos recibirán una carta informativa, incluyendo una autorización que sus padres deberán firmar, para que puedan participar en la actividad. (Anexo 1). Junto con esta carta, se hará entrega del tríptico informativo del programa para que los padres puedan conocer la materia y objetivos del programa de Educación para la Salud.

El programa constará de 7 sesiones con actividades, que se realizarán 7 días diferentes, una sesión cada semana a partir de Mayo.

Con las diferentes actividades lo que se pretende es que a medida que los alumnos se divierten, se les pueda transmitir información acerca de hábitos saludables y primeros auxilios, importancia del ocio saludable y riesgos del ocio irresponsable.

**Recursos:**

- **Recursos humanos:**

- 2 enfermeras

- **Recursos materiales:**

- 32 muñecos RCP (140 fianza + 9€/sesión + 21% IVA).
- Fotocopias

- Trípticos
- 2 aulas
- Ordenador con proyector
- 32 colchonetas

### **Presupuesto:**

Recogemos el presupuesto estimado del programa en la siguiente tabla:

Tabla 3. Presupuestos

<b><u>PRESUPUESTO</u></b>	
<b>Trípticos</b>	0.35€/tríptico x alumnos aprox. (360)= 126 €
<b>Sueldo Enfermería</b>	35€/sesión x 168 sesiones= 5.880€
<b>Fotocopias</b>	25folios/alumno x 360 alumnos x 0.05 € cada fotocopia. =450€
<b>Muñecos RCP</b>	140€ fianza +( 9€dia x 5 días x 32 muñecos ) + 21%iva =1882,40€ aprox.
<b>Ordenador con proyector</b>	Nos lo cede el instituto
<b>Colchonetas 32</b>	10€/colchoneta x 32=320 €
<b>Total Programa</b>	8658,40€ aprox.

Encontramos de manera detallada la explicación del presupuesto en Anexo 2.

### **Técnicas didácticas: ACTIVIDADES**

Los grupos serán de aproximadamente la mitad de la clase para facilitar la participación y dar la clase de manera más particular.

En todas las actividades se intentará mantener un ambiente de bienestar para el alumno y que él sea partícipe en todo lo posible ya que así se capta mejor su atención. Las sesiones tendrán una duración de 1 hora lectiva cada una. Los objetivos e información de las sesiones se recogen en la carta descriptiva (Anexo 3).

## CRONOGRAMA

MES	MA	ABRIL		MAYO				
DIA	1-31	1-7	8-15	16-21	21-30	1-7	8-15	15-21
INFORMACION Y CONTACTO EL INSTITUTO	1-7 MARZO							
PREPARACION DE LAS SESIONES	8 -31 MARZO							
PRIMERA SESION		1H						
SEGUNDA SESION			1H					
TERCERA SESION				1H				
CUARTA SESION					1H			
QUINTA SESION						1H		
SEXTA SESION							1H	
SEPTIMA SESION								1H

### Sesión 1: Presentación del grupo y evaluación inicial.

En esta primera sesión, la enfermera encargada del PES se presentará y expondrá a los alumnos el programa que van a llevar a cabo durante las 7 próximas semanas, los temas que van a tratar, así como los objetivos de éste y los motivos por los que ve importante exponer este programa a alumnos de su edad.

Después del preámbulo, la enfermera pasará una encuesta a la clase (Anexo 4) en el cual hay preguntas acerca de los temas a tratar para conocer el grado de conocimiento de los alumnos.

Se acabará la sesión haciendo una ronda de preguntas por parte de la enfermera a los alumnos sobre sus conocimientos generales sobre el tema y conocer qué esperan aprender en este programa.

### Sesión 2:

Se comenzará la clase teórica sobre los riesgos y peligros del consumo de alcohol dando datos estadísticos, enseñando noticias recientes sobre accidentes derivados de alcohol sobre todo en adolescentes. Además,

hablaremos de los efectos a nivel sistémico que tiene el consumo de alcohol y sus consecuencias. En la segunda mitad de la sesión, se pondrá un vídeo relato y una canción. Con esto daremos por finalizada la sesión.

### **Sesión 3: Práctica**

En la tercera sesión, la enfermera dará las fases del alcohol en el cuerpo y a reconocer un caso de intoxicación etílica. Después, dará una clase práctica sobre los primeros auxilios necesarios previos a la llegada a los servicios sanitarios.

Los alumnos se podrán por parejas y después de las explicaciones pertinentes, se practicará la toma de pulso, de respiración y la posición lateral de seguridad.

### **Sesión 4:**

En la cuarta sesión, se hablará sobre ahogamientos. Se hará una introducción al tema informando sobre datos estadísticos de ahogamientos en adolescentes y se expondrán noticias recientes sobre ahogamientos. Explicaremos el porqué de esta sesión, enlazándola con la de intoxicación etílica en adolescentes y exponiendo los peligros que tiene juntar "alcohol con agua".

### **Sesión 5: TEORÍA RCP**

En esta última sesión teórica, se justificará a los alumnos por qué deben conocer las técnicas básicas de RCP según el programa. Además, se dará de manera teórica el Soporte Vital Básico previo a la llegada de los servicios sanitarios, su importancia, y el marco legal. (Anexo 4)

### **Sesión 6: PRÁCTICA RCP.**

En la primera parte de la sesión, los alumnos se podrán por parejas en colchonetas, y brevemente se repasará la toma de pulso, de respiración y la posición lateral de seguridad.

La siguiente parte de la sesión, repasaremos brevemente de manera teórica la técnica de la RCP. Se enseñará a hacer la RCP de una manera práctica a los alumnos con muñecos de RCP.

## **Sesión 7: sesión final y evaluación del plan.**

Sesión interactiva de despedida. Pasaremos el mismo cuestionario que pasamos en la primera sesión: cuestionario para valorar el nivel de conocimientos previo y final (Anexo 4).

Se pasará también la Encuesta de Valoración Global del Programa (Anexo 6). Nos despediremos hasta el próximo año recalcando la importancia de las técnicas que han aprendido e incentivando la difusión de estas a familiares y amigos.

### **EVALUACIÓN DEL PLAN**

El programa está basado en una evaluación continua tanto del mismo como de los asistentes, ya que al final de cada actividad se valorará que los conocimientos y conceptos explicados hayan sido comprendidos y afianzados, haciendo una breve valoración verbal de lo que les ha parecido la actividad.

Al final del programa, se pasarán dos encuestas: la inicial (Anexo 4), para contrastar los conocimientos que tenía el alumnado previo al PES. Esto nos permitirá evaluar los conocimientos adquiridos por parte del alumnado tras el programa. También pasaremos otra encuesta (Anexo 5), para la valoración Global del programa por parte del alumnado.



## **CONCLUSIÓN**

Con este proyecto se pretende aumentar el nivel de conocimientos de los adolescentes sobre la importancia del ocio saludable, y los primeros auxilios desde el instituto. Para ello se desarrolla un programa en el que contando con la colaboración del centro educativo, se han diseñado diferentes sesiones desde las que proporcionar herramientas que les ayuden a mejorar y afianzar sus conocimientos sobre estos temas.

Tras la elaboración de este trabajo se observa que hay una falta de información importante en los adolescentes de acuerdo con las consecuencias derivadas de los hábitos tóxicos y primeros auxilios.

Por ello, la aplicación de este Programa de Educación para la Salud busca ayudar a los adolescentes a comprender los riesgos que existen tras la toma de diversas sustancias y las situaciones en las que puede desencadenar una intoxicación etílica; como puede ser un ahogamiento o una parada cardiorrespiratoria.

Al mismo tiempo, se quiere insistir en la importancia de que la población adolescente conozca las técnicas básicas de primeros auxilios para aplicarlas a situaciones en las que se puedan encontrar en esta etapa o en el futuro. Además, sociedades científicas relevantes, como la American Heart Association o el European Resuscitation Council, inciden en la necesidad de desarrollar programas de entrenamiento en RCP. La enseñanza y el aprendizaje del Soporte Vital Básico por parte de los adolescentes a través de la Educación Secundaria Obligatoria sería un seguro de vida a largo plazo. Con ello conseguiríamos que el 100% de la población tuviera nociones sobre la manera de actuar ante situaciones de emergencia.

En España se han llevado a cabo algunas actuaciones puntuales sobre estos temas, pero no existen programas reglados de educación para la salud en materia de Soporte Vital Básico en la mayoría de comunidades autónomas.

Por último, resaltar el trabajo que realiza la enfermera de Atención Primaria en la creación y realización del programa, recalcando la importancia que desempeña en la prevención y docencia de los diferentes problemas de salud que hay en la actualidad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Meneses C, Romo N, Uroz J, Gil E, Markez I, Giménez S y Vega A. Adolescencia, consumo de drogas y comportamientos de riesgo: diferencias por sexo, etnicidad y áreas geográficas en España. *Trastornos Adictivos*. 2009; 11(1):51-63.
2. Matalí Costa JL, Pardo Gallego M, Trenchs Sainz de la Maza V, Serrano Troncoso E, Gabaldon Fraile S y Luaces Cubells C. Consumo de drogas en adolescentes. Dilema ético en el abordaje diagnóstico – terapéutico. *An Pediatr (Barc)*. 2009;70(4):386–390
3. Hidalgo Vicario MI, Ceñal González MJ, Güemes Hildalgo M. La adolescencia. Aspectos físicos, psicosociales y médicos. Principales cuadros clínicos. *Medicine [Internet]*. 2014[Citado 10 abr 2017]; 11(61):3579-3587. Disponible en:  
<http://www.sciencedirect.com/roble.unizar.es:9090/science/article/pii/S0304541214708182>
4. Ministerio de Empleo y Seguridad Social [Internet]. Madrid: Asistencia Sanitaria. [actualizado 3 may 2017; citado 4 may 2017]. Disponible en:  
<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo1/14.pdf>
5. Fritz E, Gempeler R. Reanimación cardiopulmonar. Más allá de la técnica. *Rev Col Anest [Internet]*. 2015[Citado 12 abr 2017];43(2):142-146. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120334714001476>
6. Sánchez Quejía I, Moreno C, Rivera F, Ramos P. Tendencias en el consumo de alcohol en los adolescentes escolarizados españoles a lo largo de la primera década del Siglo XXI. *Gaceta Sanitaria [Internet]*. 2015 [Citado 5 abr 2017];29(3):184-189. Disponible en:  
<http://www.sciencedirect.com/roble.unizar.es:9090/science/article/pii/S0213911115000072>

7. Trenchs Saiz de la Maza V, Curcoy Barcenilla A, Arias Constantí V, Luaces Cubells C. Evolución de la incidencia de las consultas de adolescentes por intoxicación etílica aguda en un servicio de urgencias durante 6 años.

Medicina Clínica [Internet]. 2015 [Citado 24 abr 2017]; 144(5):232-234. Disponible en:

<http://www.sciencedirect.com.roble.unizar.es:9090/science/article/pii/S0025775314003686>

8. Cortés Tomás M, Espejo Tort B, Giménez Costa, J. Características que definen el fenómeno del botellón en universitarios y adolescentes.

Adicciones [Internet]. 2007 [Citado 28 mar 2017]; 19(4):357-372.

Disponible en:

<http://m.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/295/295>

9. Núñez Gaviño P, Piñeiro López A, Chillón Arce, R. Tratamiento de la intoxicación aguda por alcohol y otras drogas en urgencias. FMC

[Internet]. 2016. [Citado 4 abr 2017 ]; 23 (2) :97102. Disponible en:

<http://www.sciencedirect.com.roble.unizar.es:9090/science/article/pii/S1134207216300159>

10. Baigorri A, Fernández R. Botellón, un conflicto postmoderno. Vol 41. Barcelona: Icaria Editorial; 2004.

11. Espada JP, Méndez X, Kenneth W, Griffin W. Adolescencia: Consumo de alcohol y otras drogas. Papeles del psicólogo [Internet]. 2003 [Citado 2 abr 2017]; (84):9-17. Disponible en:

<http://www.redalyc.org/html/778/77808402/>

12. Almazán Ortega, R. Prevalencia y patrones de consumo de alcohol en una población de adolescentes. Aten Primaria [Internet]. 2006 [Citado 25 mar de 2017]; 38(8):465. Disponible

en: <http://www.sciencedirect.com.roble.unizar.es:9090/science/article/pii/S0212656706705509>

13. Vázquez Fernandez M. Consumo de sustancias adictivas en los adolescentes de 13 a 18 años y otras conductas de riesgo relacionadas. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2014 [Citado 12 abr 2017]; 16(62):125-134. Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322014000300005&lng=en&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000300005&lng=en&tlng=en)
14. European Child Safety Alliance [Internet]. Amsterdam: Eurosafe; 2008 [citado 15 abr 2017]. Disponible en:  
<http://www.childsafetyeurope.org/injurytopics/drowningwatersafety/index.html>
15. Rubio B, Yagüe F, Benítez MT, Esparza MJ, Sánchez F. Recomendaciones sobre la prevención de ahogamientos. An Pediatr [Internet]. 2015 [Citado 12 abr 2017], 82(1):43.e1-43e.5. Disponible en:  
<http://www.sciencedirect.com.roble.unizar.es:9090/science/article/pii/S1695403314003257>
16. Caballero Oliver A. Enseñando reanimación cardiopulmonar básica a los ciudadanos. Aten Primaria [Internet]. 2005 [Citado 10 abr 2017]; 35(7):380-381. Disponible en:  
<http://www.sciencedirect.com.roble.unizar.es:9090/science/article/pii/S0212656705703772>
17. Consejo Europeo de Resucitación [Internet] Madrid: Semyciuc; 2006[actualizado 27 abril 2017; citado 28 abril 2017] Disponible en:  
[http://www.semyciuc.org/sites/default/files/resumen\\_guias\\_erc\\_2010.pdf](http://www.semyciuc.org/sites/default/files/resumen_guias_erc_2010.pdf)
18. García-Vega FJ, Montero Pérez FJ, Encinas Puente RM. La comunidad escolar como objetivo de la formación en resucitación: la RCP en las escuelas. Revista emergencias. 2008; 20: 223-225
19. Fundación de enfermería de Cantabria [Internet]. Santander, España: Fecan; 2005 [actualizado 1 may 2017; citado 2 mayo 2017] Disponible en:  
<http://www.enfermeriacantabria.com/enfermeriacantabria/web/articulos/10/77>

20. Aznar Sanz D, León Puy JF. 2014. Programa de salud de primeros auxilios en la comunidad. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Zaragoza, Zaragoza. Disponible en: <http://zaguan.unizar.es/roble.unizar.es:9090/record/14083>
21. Sastre Carrera MJ, García García LM, Bordel Nieto J, López-Herce A, Carrillo Álvarez AA, Benítez Robredo MT. Enseñanza de la reanimación cardiopulmonar básica en población general. Aten Primaria [Internet]. 2004 [Citado 20 abr 2017]; 34(8):408-413. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/roble.unizar.es:9090/science/article/pii/S0212656704789246>
22. Gutiérrez Fuentetaja N. 2016. Educación para la Salud en Soporte Vital Básico. Aprendizaje y necesidad de reciclaje en alumnos de 4º de E.S.O. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Valladolid, Valladolid. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/17873/1/TFG-H483.pdf>
23. Vega García S, Marín Fernández B, Morea Colmenares E. Programa educativo de Soporte Vital Básico orientado a estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria en Navarra. Metas de Enfermería [Internet]. 2011 [Citado 18 abr 2017]; 14(1):59-64. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3427748>
24. Cerdá M, García R. Enseñanza de la reanimación cardiopulmonar a la población: uno de los pilares para mejorar la supervivencia de los pacientes en paro cardíaco. Rev. Medicina. 2005; 124(1):13-5.
25. Peiró A, Sancho MJ, Loro N, Sancho T, Folgado J. Enseñanza de la reanimación cardiopulmonar en un grupo de adolescentes. Rev. Enferm. Cardiol. 2006; (37): 41-5

## ANEXOS

### ANEXO 1: CARTA INFORMATIVA + AUTORIZACIÓN:

Estimados padres de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO:

Durante los próximos meses de abril y mayo, está prevista la realización del Programa de Educación para la Salud sobre: *"Ocio saludable en la adolescencia y actuaciones ante situaciones de Soporte vital Básico en: intoxicaciones etílicas, ahogamientos, y parada cardiorrespiratoria."*

El Programa tiene una duración de aproximadamente 2 meses, realizando 1 hora a la semana de formación.

Rogamos que autoricen a sus hijos a la realización del mismo para aumentar su nivel de conocimientos ante estas situaciones y fomentar así el ocio saludable. Adjuntamos tríptico informativo.

Un saludo,

*Paula Blanch*

Enfermera responsable del Programa.

---

Autorizo a mi hijo/ a : ..... a realizar el Programa de Educación para la Salud *"Ocio saludable en la adolescencia y actuaciones ante situaciones de Soporte vital Básico en: intoxicaciones etílicas, ahogamientos, y parada cardiorrespiratoria."*

- ☐ Si
- ☐ No

Firma padre/madre/tutor:

## ANEXO 2: EXPLICACIÓN PRESUPUESTO

### Número de alumnos:

4 cursos (1º, 2º, 3º y 4º de la ESO) con 3 clases en cada curso, y 30 alumnos cada clase.  $4 \times 3 \times 30 = 360$  alumnos.

Sesiones: cada clase será dividida en dos, por lo que por curso tendremos 6 grupos diferentes.  $6 \text{ grupos} \times 7 \text{ sesiones cada grupo} \times 4 \text{ cursos diferentes} = 168\text{h}$ .

**Fotocopias:** material estimado a repartir para cada alumno: 25 fotocopias.

**Sueldo enfermería:** ya incluido el desplazamiento o kilometraje.

### Número de muñecos RCP:

30 alumnos por clase, dando las enfermeras sesión simultáneamente a cada grupo de la clase, por lo que en total necesitaremos cada día 30 muñecos + 2 muñecos para enfermeras. Lo mismo ocurre con el número de colchonetas: 32 uds.

La fianza del alquiler de los muñecos viene incluida en el precio. Una vez finalizado el programa se devuelve al instituto.

El alquiler de cada muñeco son 9€ al día, pero trabajaremos con varios grupos el mismo día en diferente horario, ahorrando así días de alquiler de muñecos. La distribución de los muñecos RCP quedará de tal manera en la sesión nº7:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ºA	1ºB	1ºC	3ºA	3ºB
2ºA	2ºB	2ºC	4ºA	4ºB
			3ºC	4ºC

Habrà que alquilar los muñecos 5 días,  $140\text{€} + (32 \text{ muñecos} \times 9 \text{ €/día} \times 5 \text{ días}) + 21\% \text{ IVA} = 1882,40\text{€}$ .

**El precio total del programa de educación para la salud de los 4 cursos es de:**  $126 + 5880 + 450 + 1882,40 + 320 = 8658,40\text{€}$  aproximadamente.



Si se quisiera hacer **sólo en un curso**:  $8658.40/4 = 2164.6 \text{ €}$  aproximadamente.

### ANEXO 3. CARTA DESCRIPTIVA.

#### Sesión 1.

Objetivos	Actividad	Recursos	Tiempo
Informar sobre la materia que se va a dar durante el PES	Charla informativa de la enfermera responsable.	Tríptico informativo.	20 minutos.
Motivar a los alumnos al aprendizaje de la materia que se dará en la sesión.	Charla informativa de la enfermera responsable. Ronda de preguntas sobre los conocimientos de los temas a tratar.	Tríptico informativo.	10 minutos.
Valorar los conocimientos previos de los alumnos a la realización del PES.	Dar encuesta a los alumnos con preguntas redactadas por la enfermera para así poder valorar el aumento de conocimientos desde el inicio del programa al final.	Fotocopias con encuesta	30 minutos.

#### Sesión 2.

Objetivos	Actividad	Recursos	Tiempo
Concienciar sobre los riesgos y peligros del consumo de alcohol.	Se comenzará la clase teórica sobre los riesgos y peligros del consumo de alcohol dando datos estadísticos, enseñando noticias recientes sobre accidentes derivados de alcohol sobre todo en adolescentes. Además, hablaremos de los efectos a nivel sistémico que tiene el consumo de alcohol y sus consecuencias.	Fotocopias con el material a tratar preparadas previamente por la enfermera.	20 minutos.
Concienciar sobre los riesgos y peligros del consumo de alcohol.	Video relato donde podamos ver a alguien a quien el alcohol le haya dejado secuelas para que los alumnos empaticen.	Material audiovisual: Vídeo.	5 minutos.
Conocer los efectos del alcohol sobre nuestro cuerpo	Actividad en la que hablaremos sobre cuáles son las fases del alcohol, cómo afecta a nuestro sistema nervioso y de qué depende el mayor o menor grado de embriaguez. Hablaremos resaca: qué es y cómo tratarla.	Folios	30 minutos
Concienciar sobre los riesgos y peligros del consumo de alcohol.	Escucha de la canción Rayden, "tú mismo".	Canción. Disponible en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f6abzaZm4wM">https://www.youtube.com/watch?v=f6abzaZm4wM</a>	5 minutos.

### Sesión 3.

Objetivos	Actividad	Recursos	Tiempo
Conocer las diferentes fases del alcohol en el cuerpo y reconocer una intoxicación etílica.	Charla informativa de la enfermera responsable. Entrega de fotocopias resumen preparadas por la enfermera.	Fotocopias.	20 minutos.
Conocer la teoría del estado de consciencia	Charla informativa de la enfermera responsable. Ronda de preguntas sobre los conocimientos de los temas a tratar.	Fotocopias.	10 minutos.
Llevar a cabo mediciones del pulso, valoración de la respiración, posición lateral de seguridad.	Los alumnos se pondrán por parejas. Practicarán unos a otros la toma de pulso, la posición lateral de seguridad y valoración de la respiración. Todo esto será supervisado y corregido por la enfermera responsable.	Colchoneta.	30 minutos.

### Sesion 4.

Objetivos	Actividad	Recursos	Tiempo
Conocer datos sobre ahogamientos en adolescentes y la relación que tienen con el consumo de sustancias como alcohol y drogas.	Charla informativa de la enfermera responsable.	Fotocopias	20 minutos.
Reconocer los signos de un ahogamiento y saber cómo atenderlo.	Se entregaran fotocopias con los datos importantes y la información a tratar acompañado de una explicación por parte de la enfermera.	Fotocopias.	40 minutos.

### Sesion 5.

Objetivos	Actividad	Recursos	Tiempo
Justificar a los alumnos el motivo por el cual deben conocer las técnicas básicas RCP según el programa.	Charla informativa de la enfermera responsable. Entrega de fotocopias.	Fotocopias	15 minutos.
Impartir de manera teórica el Soporte Vital Básico previo a la llegada de los servicios sanitarios, su importancia, y el marco legal.	Impartir conducta PAS: Proteger, alertar, socorrer. Recuerdo anatomofisiológico y maniobras de RCP básica. Marco legal. Entrega de fotocopias y explicación por parte de la enfermera	Fotocopias.	45 minutos.

### Sesion 6.

Objetivos	Actividad	Recursos	Tiempo
<b>Repasar brevemente la toma de pulso, valoración de la respiración, y la posición lateral de seguridad.</b>	Repasar por parejas las técnicas de toma de pulso, valoración de la respiración y la posición lateral de seguridad.	Colchonetas	15 minutos.
<b>Practicar y realizar las maniobras RCP.</b>	Se repasara de manera breve y teórica las maniobras de Reanimación Cardiopulmonar. Después, cada alumno tendrá un muñeco para practicar a la vez que la enfermera va explicando la técnica y corrigiendo los fallos de los alumnos.	Colchoneta Muñeco RCP	45 minutos.

## Sesión 7.

Objetivos	Actividad	Recursos	Tiempo
<b>Valorar el aumento de grado de conocimiento por parte del alumnado sobre los temas a tratar en el programa.</b>	Pasaremos la Primera encuesta (anexo 3) para así valorar el aumento de conocimiento sobre los temas a tratar en el programa y la eficacia de este.	Fotocopias Bolígrafo	30 minutos.
<b>Conocer qué les ha parecido el programa a los alumnos</b>	Pasaremos la encuesta de valoración GLOBAL DEL Programa (anexo 4) para poder conocer la opinión de los alumnos y poder mejorar el programa de cara a un futuro.	Fotocopias Bolígrafo	30 minutos.

#### **ANEXO 4: CUESTIONARIO INICIAL VALORAR NIVEL CONOCIMIENTOS PREVIO y FINAL**

Responde a las siguientes cuestiones. Escribe V si crees que la afirmación es verdadera, y F, si crees que es falsa.

Nombre:
Apellidos:
Edad:
Porcentaje de aumento de conocimientos:

#### **Encuesta inicial sobre riesgos relacionados con el alcohol y la intoxicación etílica.**

1	La aportación del alcohol a la mortalidad, a la morbilidad y a los problemas sociales es enorme. Se considera factor causal de más de 60 enfermedades <sup>9,10</sup> y contribuyente en más de 200.	
2	Es causa de depresión y otros trastornos neuropsiquiátricos, cirrosis hepática, pancreatitis, enfermedad hipertensiva y diversos tipos de cáncer, de boca, garganta, hígado y mama, además de lesiones intencionales y no intencionales a consecuencia del alcohol.	
3	Según datos recientes de la OMS <sup>1</sup> , el consumo de alcohol causa 2,5 millones de muertes cada año en el mundo, casi el 4% del total.	
4	Las consecuencias son especialmente graves en hombres.	
5	El 6,6% de las muertes en hombres son atribuibles al alcohol, comparado con un 1,1% en mujeres	
6	. Ocupa el tercer lugar entre los factores de riesgo de la carga mundial de morbilidad, y el segundo en la región europea.	
7	Son responsables de más del 7% de los problemas de salud y de las muertes prematuras	
8	Las muertes relacionadas con el alcohol representan el 25% de las muertes de varones jóvenes entre 15 y 29 años.	

9	Las consecuencias adversas dependen del volumen que se ingiera y del patrón de consumo	
10	La edad media al inicio de consumo de alcohol se sitúa en 15 años	

**Encuesta sobre los riesgos de ahogamiento en adolescentes relacionado con las intoxicaciones etílicas.**

1	La muerte por ahogamiento es la 2ª causa de mortalidad por lesiones en personas de 0 a 19 años en Europa	
2	El alcohol junto con un medio acuático supone un riesgo añadido para los ahogamientos ya que está relacionado con el 30-40% de los ahogamientos en jóvenes y adultos.	
3	Más de 5.000 personas menores de 14 años mueren ahogados cada año en el conjunto de los países que forman la región de Europa para la OMS	
4	Los saltos de cabeza causan más del 70% de todas las lesiones medulares relacionadas con actividades deportivas y recreativas.	
5	Estudios sobre el alcohol y las inmersiones en el agua demuestran que aquellos que se sumergen presentando un nivel de alcohol en sangre de 40mg/dl descienden significativamente más, hasta una profundidad en la que existe riesgo de lesión medular, aunque ellos no perciban la diferencia en profundidad	
6	El 25% de los casos de muerte por ahogamiento en adolescentes está asociada al consumo de alcohol	
7	En el caso de adolescentes, los ahogamientos suelen suceder en lagos, en el mar, ríos y canales, donde tienen lugar actividades acuáticas de tipo lúdico	
8	Ante un ahogamiento de un compañero, siempre debo meterme en el agua a buscarle.	
9	Ante un ahogamiento de un compañero, lo primero que debo de hacer es llamar a los servicios de emergencias.	
10	Ante un ahogamiento de un compañero, debo intentar extraerle el agua de los pulmones.	

**Encuesta sobre importancia y actuación de las maniobras de reanimación cardiopulmonar en la población no sanitaria.**

1	El 80% de las personas que fallecen súbitamente se encuentran con un familiar o un amigo cerca	
2	la supervivencia de una parada cardíaca puede llegar a ser tres o cuatro veces mayor si se realiza RCP por los ciudadanos	
3	el entrenamiento en RCP de los miembros de las familias de pacientes con riesgo cardíaco ha permitido mejorar su supervivencia en caso de sufrir una parada cardíaca	
4	Ante una situación de emergencia, cualquier persona tiene la obligación de hacer lo posible por ayudar a quien esa situación lo precise. De lo contrario, el código penal contempla el delito de omisión del deber de socorro	
5	Cuando nos encontramos ante una situación de parada de un accidentado, lo primero que tenemos que hacer es comenzar la maniobra RCP	
6	En la maniobra RCP, tenemos que intentar comprimir la caja torácica máximo 3cm.	
7	En la maniobra RCP, la frecuencia con la que tenemos que reanimar es de 80 lpm.	
8	En la maniobra RCP, cada 45 compresiones, debemos que insuflar 2 respiraciones.	
9	En una parada cardiorrespiratoria cada minuto que pasa en hipoxia cerebral, el paciente tiene un 10% menos de probabilidades de sobrevivir.	
10	Ante un paciente que este inconsciente pero no en PCR, la posición de espera de elección será decúbito supino ( boca arriba).	

## ANEXO 5: CUESTIONARIO DE VALORACIÓN GLOBAL DEL PROGRAMA

Mediante este cuestionario queremos que nos ayudes a mejorar de cara al futuro nuestro Programa de Educación para la Salud. Este cuestionario es anónimo. Muchas gracias por tu colaboración.

Valora cada uno de los siguientes aspectos según el baremo.

Poco Satisfecho   1   2   3   4   5   Muy Satisfecho

	1	2	3	4	5
La información recibida de la enfermera al inicio del programa sobre el plan de estudios del programa y la programación didáctica.					
Temas tratados en programa:					
Tiempo de las sesiones:					
Número de alumnos por sesión:					
Número de sesiones (7 en total):					
La metodología y forma en que se enseña en este programa:					
Materia impartida en cada sesión:					
El cumplimiento de la programación didáctica por la enfermera					
La calidad de la formación profesional recibida en el programa:					
El aprovechamiento del tiempo en clase.					
La formación personal y humana que has recibido en el programa					
La orientación y ayuda recibida de la enfermera en tu proceso de aprendizaje.					

1. Valoración global del programa:

Mala	Muy regular	Regular	Buena	Muy buena
------	-------------	---------	-------	-----------

2. Grado de satisfacción del programa:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Otros comentarios y observaciones que quieras hacer:

.....

.....

.....

.....